

FELHÍVÁS

Hogyan bánjunk a nehéz emberekkel? konfliktuskezelő workshop személyes részvétellel

2025. június 10.

Az **ÉTOSZ Érdekvédelmi Tanácsadó Kft.** egynapos (6 órás) konfliktuskezelő workshopot hirdet, amelynek fókuszában a zavaró, nehéznek megélt viselkedésformákkal való megküzdés áll.

Mik a céljaink a workshoppal?

Mindannyiunknak vannak olyan kollégái, akiknek a viselkedése, megnyilvánulásai kihívást jelentenek számunkra. Munkahelyi jóllétünket, mentális és fizikai egészségünket erősíti, ha sikeresen tudjuk ezeket az ismétlődő viselkedésformákat kezelni. A konfliktusok hatékony kezelésével új minőségű egyensúlyt és együttműködést teremtünk kollégáinkkal, úgy tudjuk elérni saját céljainkat, hogy közben megőrizzük az elvárt szintű munkakapcsolatot.

A workshop célja, hogy segítse a résztvevőket stratégiák kidolgozásában

- ✓ saját határaik védelmére,
- ✓ szükségleteik, érdekeik érvényesítésére,
- ✓ a kihívást jelentő viselkedésformák kezelésére.

A workshop végére a résztvevők képesek lesznek arra, hogy:

- ✓ Azonosítsák a "nehéz emberek" típusait, viselkedését és szándékait.
- ✓ Stratégiákat alkalmazzanak a nehéz viselkedésmódok kezelésére.
- ✓ Új kommunikációs technikákkal képviseljék saját szükségleteiket és megvédjék saját határaikat, miközben fenntartják a munkakapcsolatot.
- ✓ Reflektáljanak saját attitűdjeikre és viselkedésükre.
- ✓ Konstruktív megoldásokat találjanak konfliktusos helyzetben.

Kiknek ajánljuk?

Elsősorban azoknak ajánljuk, akik úgy érzik:

- ✓ szükségleteiket, érdekeiket hatékonyan akarják képviselni,
- ✓ gyakran jelentenek számukra kihívást a "nehéz emberek" és változtatni akarnak ezen,
- ✓ a változáshoz készek fejleszteni önmagukat,
- ✓ nyitottak az önreflexióra.

Milyen témákat dolgozunk fel?

- ✓ A konfliktusok természete (típusok, szakaszok, érzelmek és szükségletek szerepe),
- ✓ Annak megértése, hogy mi számít nehéz viselkedésnek,
- ✓ A kihívást jelentő viselkedés okainak azonosítása,

- ✓ A nehéz személyiségek főbb típusainak és szándékainak kategorizálása,
- ✓ Stratégiák alkalmazása a nehéz viselkedés kezelésére, beleértve az erőszakmentes kommunikációt, az aktív figyelmet és az átkeretezést,
- ✓ Önreflexiós tevékenységek, amelyek a résztvevők saját viselkedésére, attitűdjeire, előítéleteire és hiedelmeire összpontosítanak,
- ✓ Tanácsok és eszközök, amelyek segítik a résztvevőket saját terv kidolgozásában a kihívást jelentő személyekkel való jövőbeli bánásmódra.

Milyen keretekben dolgozunk a workshopon?

A konfliktuskezelő nap hossza hat óra. A workshopot kiscsoportban tartjuk, így mindenki figyelmet és teret kap. Előadások, csoportos megbeszélések, önismereti- és önreflexiós kérdőívek, játékos és szituációs gyakorlatok váltogatják egymást. Lehetőség nyílik az egyéni tapasztalatok, kihívások és megoldások megosztására, megvitatására. Az egyéni megosztások mélysége és tartalma a résztvevőkön múlik, passzolni minden gyakorlatnál ér.

Ki vezeti?

A workshop vezetője Dura Mirjam, aki 15 éve gyakorló mediátor. 2010 és 2015 között a Munkaügyi Közvetítői és Döntőbírói Szolgálat tagja. [Békítő kö-
rökkel](#) és [közvetítéssel](#) segít szervezeteknek, pároknak és családoknak konfliktusaik rendezésében.



A workshop időpontja: **2025. június 10. (kedd) 9.00 – 15.30 óra között**

Jelentkezési határidő: **2025. június 3. napjáig.**

A rendezvény helyszíne: **VDSZ székház, 1068 Budapest Benczúr u. 45., II. emelet 210-es tárgyaló.**

A jelentkezés módja: a **mellékelt jelentkezési lap** kitöltésével és visszaküldésével az **etosz.info@gmail.com** címre. A jelentkezéssel egyidejűleg **várjuk a kapcsolódó konkrét kérdéseket.**

Részvételi feltételek: A részvétel díja **37.500 Ft.+ Áfa/ fő.**

A workshopon résztvevők büféellátásban részesülnek.

Kapcsolat, további információk: **Pintér Melinda** 0670/ 368-4829

E-mail cím: etosz.info@gmail.com

Adatkezelési tájékoztatónkat megtekintheti [honlapunkon](#).